

朝食をとりましょう



朝食を大切にしましょう

朝食をしっかりとることによって、1日を気持ちよくスタートすることができます。また、脳にエネルギーを補給し、睡眠中に下がった体温を上昇させ、いきいきと活動を始めることができます。「時間がない」、「食欲がない」という理由で、朝食を抜く人が少しずつ増えています。特に、小学生より中学生、中学生より高校生と、年齢があがるにつれて、増える傾向にあります。

朝食は、1日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんととるようにしましょう。

朝食ではどんなものを食べればよいのでしょうか

脳は、ご飯やパンなどにふくまれる炭水化物をエネルギーとして使います。そして、体を十分に動かすためには、それに加えて、たんぱく質、無機質、ビタミンもとりましょう。

●簡単な朝食メニュー●

たまのお休みの日の朝食は自分で用意してみてもいい？
簡単な朝食メニューを紹介します。

ふりかけチャーハン

1人分386kcal
塩分0.4g
たんぱく質11.2g

【材料】 1人分

ごはん 茶わん1ぱい
ふりかけ (市販品) 1袋
キャベツ 1枚
卵 1個
サラダ油 小さじ1

【作り方】

- 耐熱ボウルやどんぶりに、卵を割り入れ、サラダ油を加えて、ときほぐす。
- ごはんを加え、キャベツのざく切りをのせ、ふりかけを散らす。
- ラップをして、電子レンジで強3分加熱。
- とりだして、さっくり混ぜる。

ピザトースト

1人分278kcal
塩分1.9g
たんぱく質14.3g

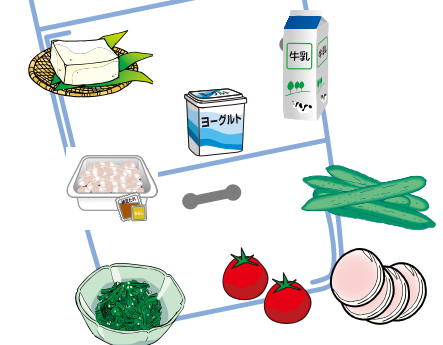
【材料】 1人分

食パン (6枚切り) 1枚
トマト 1個
ハム 2枚
ピザ用チーズ ひとつまみ

【作り方】

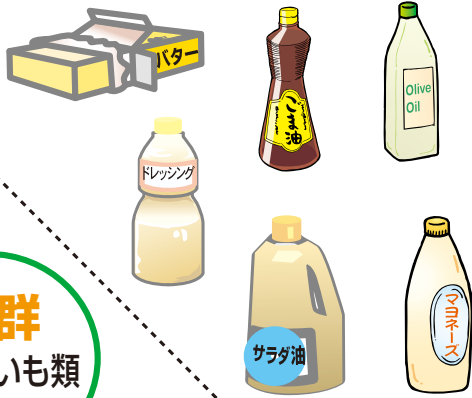
- アルミホイルに食パンをおき、ハムと幅1cmに切ったトマトを重ねてのせる。
- チーズをパリリとふりかけて、オーブントースターで3~4分焼く。

牛乳と野菜などをつけると
栄養のバランスがとれた
朝食となります。



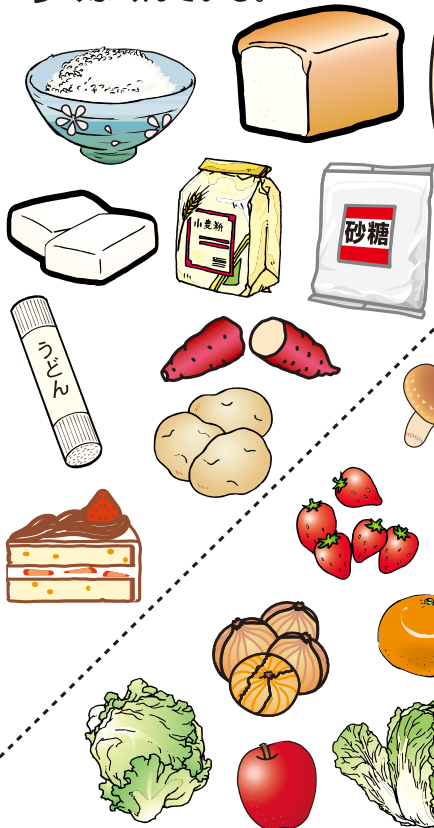
6群
油脂

脂質をおもな成分とする食品。バターなどの動物性油脂と、ごま油などの植物性油脂に分けられる。マヨネーズやドレッシングなど、油脂を多く含む食品は、この群に分類される。



5群
穀類・いも類
・砂糖

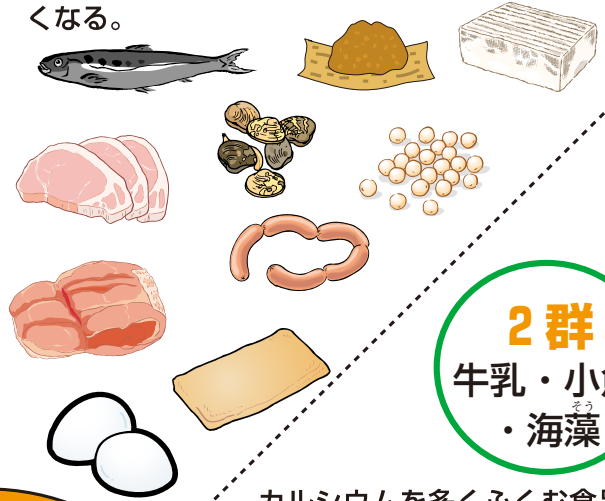
炭水化物をおもな成分とする食品。穀類は、たんぱく質やビタミンB₁もふくんでいる。いも類は、ビタミンCや食物繊維を多くふくんでいる。



4群
その他の野菜
・果物

色のうすい野菜をその他の野菜といい、ビタミンCやカルシウムをふくんでいる。果物には、ビタミンCが多い。また、食物繊維も多くふくまれる。

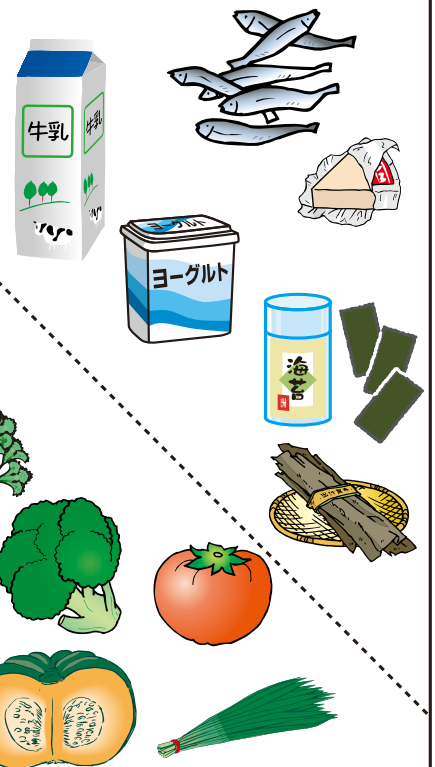
たんぱく質をおもな成分とする食品。魚・肉・卵などの動物性食品と、豆・豆製品の植物性食品とに分けられる。脂質や無機質、ビタミン類も多く含む。大豆はとうふやみそなどに加工すると消化がよくなる。



1群
魚・肉・卵
・豆・豆製品

2群
牛乳・小魚
・海藻

カルシウムを多く含む食品。牛乳・乳製品には、たんぱく質やビタミンB₂も多くふくまれている。小魚は無機質のほかたんぱく質も多く含む、海藻はよう素も多くふくんでいる。



3群
緑黄色野菜

にんじんやほうれんそうのような、色の濃い野菜を緑黄色野菜といい、カロテン（ビタミンA）を多く含む。ほかにも、ビタミンCやカルシウム、食物繊維などをふくんでいる。

